

# QIGONG

## Meditation in Bewegung



Qigong ist eine sehr alte Bewegungskunst aus China, deren Ursprünge etwa 7000 Jahre zurückliegen. Entstanden ist Qigong wohl aus einer Form des rituellen Tanzes, denn schon damals entdeckte man, dass der Tanz eine therapeutische Wirkung auf den Menschen besitzt. Die Tradition des Qigong hat sich in seinen vielfältigen Übungsformen in Deutschland etabliert und beginnt, als vorbeugende Gesundheitspflege ein ernstzunehmender Bestandteil unseres Gesundheitssystems zu werden!

Die Qigong-Bewegungen wurden nicht selten aus der Beobachtung der Natur heraus entwickelt. Auf Bronzegefäßen der *Shang*-Dynastie beispielsweise sind Abbildungen von Menschen zu sehen, die Bewegungsübungen ausführen, die sich vorwiegend an Tierbewegungen orientieren und diese nachahmen. Die *Shang*-Dynastie (18. bis 11. Jahrhundert v. Chr.) wird traditionell als die zweite Dynastie der chinesischen Geschichte angesehen. Als erstes Herrscherhaus hinterließ diese Dynastie zeitgenössische Dokumentationen ihrer Kultur für die Nachwelt. Dem legendären *Gelben Kaiser* (ca. 3000 v. Chr.) wird eine bedeutsame Rolle in der Tradition des Qigong zugeschrieben, denn er soll körperlich-geistige Übungen für das Wohlbefinden

und die Gesunderhaltung des Menschen entwickelt haben. Die Techniken werden im Klassiker der inneren Medizin des *Gelben Kaisers* erwähnt, dem ältesten, noch heute existierenden medizinischen Buch in China, im „*Huang Di Nei Jing*“ (475–221 v. Chr.). Daraus haben sich im Laufe der Jahrhunderte unter dem Einfluss verschiedener philosophischer Strömungen Tausende von Übungen entwickelt. So stammt aus der Zeit der *Han*-Dynastie (206 v. bis 220 n. Chr.) aus einem Grabfund ein Seidentuch, auf dem Menschen abgebildet sind, die vorwiegend Tierbewegungen nachahmen. In dieser Zeitepoche wurde auch die heute noch vielfach praktizierte Übungsfolge „Das Spiel der fünf Tiere“ entwickelt.

# QIGONG

## Meditation in Bewegung



Qigong ist eine sehr alte Bewegungskunst aus China, deren Ursprünge etwa 7000 Jahre zurückliegen. Entstanden ist Qigong wohl aus einer Form des rituellen Tanzes, denn schon damals entdeckte man, dass der Tanz eine therapeutische Wirkung auf den Menschen besitzt. Die Tradition des Qigong hat sich in seinen vielfältigen Übungsformen in Deutschland etabliert und beginnt, als vorbeugende Gesundheitspflege ein ernstzunehmender Bestandteil unseres Gesundheitssystems zu werden!

Die Qigong-Bewegungen wurden nicht selten aus der Beobachtung der Natur heraus entwickelt. Auf Bronzegefäßen der Shang-Dynastie beispielsweise sind Abbildungen von Menschen zu sehen, die Bewegungsübungen ausführen, die sich vorwiegend an Tierbewegungen orientieren und diese nachahmen. Die Shang-Dynastie (18. bis 11. Jahrhundert v. Chr.) wird traditionell als die zweite Dynastie der chinesischen Geschichte angesehen. Als erstes Herrscherhaus hinterließ diese Dynastie zeitgenössische Dokumentationen ihrer Kultur für die Nachwelt. Dem legendären Gelben Kaiser (ca. 3000 v. Chr.) wird eine bedeutsame Rolle in der Tradition des Qigong zugeschrieben, denn er soll körperlich-geistige Übungen für das Wohlbefinden

und die Gesunderhaltung des Menschen entwickelt haben. Die Techniken werden im Klassiker der inneren Medizin des Gelben Kaisers erwähnt, dem ältesten, noch heute existierenden medizinischen Buch in China, im „Huang Di Nei Jing“ (475–221 v. Chr.). Daraus haben sich im Laufe der Jahrhunderte unter dem Einfluss verschiedener philosophischer Strömungen Tausende von Übungen entwickelt. So stammt aus der Zeit der Han-Dynastie (206 v. bis 220 n. Chr.) aus einem Grabfund ein Seidentuch, auf dem Menschen abgebildet sind, die vorwiegend Tierbewegungen nachahmen. In dieser Zeitepoche wurde auch die heute noch vielfach praktizierte Übungsfolge „Das Spiel der fünf Tiere“ entwickelt.





Regelmäßige Übungen des Qigong fördern Konzentration und inneren Ausgleich

---

### Eingebettet in die Traditionelle Chinesische Medizin

---

Das Qigong ist einer der fünf grundlegenden Pfeiler der Traditionellen Chinesischen Medizin. Die TCM umfasst als ein wichtiger Teil der chinesischen Kultur ein System von Diagnose- und Behandlungsformen, das sich in den letzten 2000 Jahren immer weiterentwickelt hat. Im Sinne einer Vorsorgemedizin will sie die grundsätzlichen Zusammenhänge im Organismus verstehen und die Eigenregulation des Körpers aktivieren. Das Gleichgewicht zwischen Yin und Yang, den beiden Polaritäten in der Welt, herzustellen, ist das oberste Ziel der TCM. Die Art der Lebensführung, das heißt, wie wir mit unserer Ernährung, der Bewegung, dem Schlaf, dem Atem, dem tagtäglichen Stresspegel oder stark belastenden Emotionen umgehen, aber auch der Einfluss von Umweltfaktoren sind wichtige Indikatoren dafür, wie gut wir in der Balance sind. Die TCM versucht also nicht, einen einzelnen krankmachenden Faktor zu

isolieren und dagegen anzugehen, sondern sie will den Menschen als Ganzes darin unterstützen, wieder in die eigene innere Harmonie zu gelangen und die Selbstregulationskräfte im Körper anzuregen.

Im Qigong wird die Lebensenergie „Qi“ im Körper bewusst wahrgenommen und durch verschiedene Übungen (mit dem Begriff „Gong“ wird die Praxis beschrieben) durch den Körper geleitet. Auch Aspekte der Kampfkunst und der Meditation fließen in diese Bewegungskunst mit ein, die in der ursprünglichen Bedeutung „Übungen zur Pflege und zur Erhaltung der Lebenskraft“ genannt wurde.

---

### Bewegung – Atem – Vorstellungskraft

---

Der Begriff Qigong entstand erst in jüngerer Vergangenheit und fasst die Vielfalt der Bewegungsformen zu einer Begrifflichkeit zusammen. Es gibt tatsächlich eine Vielzahl von Schulen und eine noch größere Anzahl von Qigong-Übungen. Bei allen Übungen



Regelmäßige Übungen des Qigong fördern Konzentration und inneren Ausgleich

### Eingebettet in die Traditionelle Chinesische Medizin

Das Qigong ist einer der fünf grundlegenden Pfeiler der Traditionellen Chinesischen Medizin. Die TCM umfasst als ein wichtiger Teil der chinesischen Kultur ein System von Diagnose- und Behandlungsformen, das sich in den letzten 2000 Jahren immer weiterentwickelt hat. Im Sinne einer Vorsorgemedizin will sie die grundsätzlichen Zusammenhänge im Organismus verstehen und die Eigenregulation des Körpers aktivieren. Das Gleichgewicht zwischen Yin und Yang, den beiden Polaritäten in der Welt, herzustellen, ist das oberste Ziel der TCM. Die Art der Lebensführung, das heißt, wie wir mit unserer Ernährung, der Bewegung, dem Schlaf, dem Atem, dem tagtäglichen Stresspegel oder stark belastenden Emotionen umgehen, aber auch der Einfluss von Umweltfaktoren sind wichtige Indikatoren dafür, wie gut wir in der Balance sind. Die TCM versucht also nicht, einen einzelnen krankmachenden Faktor zu

isolieren und dagegen anzugehen, sondern sie will den Menschen als Ganzes darin unterstützen, wieder in die eigene innere Harmonie zu gelangen und die Selbstregulationskräfte im Körper anzuregen.

Im Qigong wird die Lebensenergie „Qi“ im Körper bewusst wahrgenommen und durch verschiedene Übungen (mit dem Begriff „Gong“ wird die Praxis beschrieben) durch den Körper geleitet. Auch Aspekte der Kampfkunst und der Meditation fließen in diese Bewegungskunst mit ein, die in der ursprünglichen Bedeutung „Übungen zur Pflege und zur Erhaltung der Lebenskraft“ genannt wurde.

### Bewegung – Atem – Vorstellungskraft

Der Begriff Qigong entstand erst in jüngerer Vergangenheit und fasst die Vielfalt der Bewegungsformen zu einer Begrifflichkeit zusammen. Es gibt tatsächlich eine Vielzahl von Schulen und eine noch größere Anzahl von Qigong-Übungen. Bei allen Übungen

steht die aufeinander abgestimmte Beziehung von Bewegung und Ruhe im Vordergrund. Mit langsamen und geschmeidigen Bewegungen werden die Qigong-Übungen so ausgeführt, als ob man mit den Händen leicht durch das Wasser gleitet. Dabei fließt der Atem frei und natürlich. Über unsere Vorstellungskraft wird der Fluss des Qi angeregt und fließt dabei durch die zwölf Hauptmeridiane. So können sich Blockaden in diesem Meridiansystem lösen, und unser Körper wird wieder vollständig mit Lebensenergie versorgt. Die drei Aspekte der Bewegung, des Atems und der Vorstellungskraft geben den Qigong-Übungen ihren eigenen und unverwechselbaren Charakter.

Qigong üben soll Freude bereiten. Leistungsdruck und ein „gutes Üben wollen“ sind eher hinderlich und führen zu einer inneren Verspannung. Die Haltung im Qigong darf sich selbst gegenüber wohlwollend sein, neugierig gegenüber dem, was durch die Übung erfahren werden kann. In der Qigong-Praxis wird der Körperwahrnehmung und dem Spüren von inneren Prozessen viel Raum gegeben. Veränderungen im körperlichen und seelischen Empfinden werden dabei als positive Auswirkungen verstanden.

### Aufgerichtet zwischen Himmel und Erde

Im Qigong ist der Qigong-Stand ein zentraler Ausgangspunkt für das Üben. Durch das Stehen richten wir uns aus: Wir spüren über die Füße die Verbundenheit mit der Erde und richten unseren Körper auf, um sinnbildlich mit dem Scheitel, dem höchsten Punkt des Kopfes, den „Himmel zu berühren“. Das Stehen zentriert uns, und mit dem Spüren in die Körpermitte hinein geht unsere Aufmerksamkeit nach innen. Die Füße sind dabei parallel zueinander ausgerichtet, sie stehen hüft- oder schulterbreit. Die Knie sind gelöst, der Körper aufgerichtet. Die Schultern sind locker, die Arme entspannt. Durch das Lockern in den Knien sind diese Gelenke durchlässig für die Bewegung, und

eine Entspannung der Hüftgelenke geht damit einher. Die Gelöstheit der Knie unterstützt die Aufrichtung des Beckens. Dadurch wird der untere Rückenbereich (Kreuzbein und Lendenwirbelpartie) begradigt, was den Energiedurchfluss erleichtert. Dieser Vorgang ist wie ein „sich Hinsetzen im Stehen“, ohne dabei in ein Hohlkreuz zu kommen. Die Vorstellung von Weite und dem Bild eines „langen unteren Rückenbereichs“ unterstützt das

*Durch das Stehen richten wir uns aus:*

*Wir spüren über die Füße die Verbundenheit*

*mit der Erde und richten unseren*

*Körper auf, um sinnbildlich mit dem*

*Scheitel, dem höchsten Punkt des Kopfes,*

*den „Himmel zu berühren“*

Lösen in diesem Teil der Wirbelsäule. Diese am Anfang vielleicht ungewohnte Art des Stehens wird durch wiederholte Übung immer vertrauter.

### Drei Phasen bei jeder Qigong-Übung

Das Üben im Qigong vollzieht sich im Wesentlichen in drei Phasen: die Vorbereitung, das eigentliche Üben und der Abschluss. Mit der Vorbereitung sind die Einstimmung und der Eintritt in eine Entspannung gemeint, die für den Übungsverlauf wichtig sind. Beim Üben von Qigong wird die Lebenskraft Qi aufgenommen und bewegt, was eine Stärkung der Lebensenergie mit sich bringt. Zum Abschluss der Übung geht es um das Einsammeln des Erarbeiteten und um das Bewahren des neu aufgenommenen Qi.

Am Anfang ist es wichtig – wie es in China heißt –, „in die Ruhe einzutreten“, und den Körper entspannen zu können, sich zu lockern, Geräusche aus der Umgebung oder eigene

Gedanken zwar wahrzunehmen, jedoch in der Vorstellung, sie wie Wolken am Himmel vorüberziehen zu lassen, ohne ihnen weitere Beachtung zu schenken. Mit fortschreitender Übung richtet sich die eigene Aufmerksamkeit mehr und mehr nach innen zur Körpermitte hin, dem sogenannten „unteren Dantian“. Das untere Dantian, dessen Lage ungefähr zwei bis drei Finger breit unterhalb des Nabels beschrieben wird, kann hier als ein Raum verstanden werden, der sich in den Bauchraum hinein öffnet, in dem wir Verbindung zu unserer eigenen Mitte aufnehmen.

Um die Verbundenheit und den Kontakt zur Erde gut zu spüren, kann es hilfreich sein, die Zehen zu Beginn leicht in den Boden zu krallen. Mit einem Wohlwollen sich selbst gegenüber lässt man den Atem leicht, natürlich und ohne willentliche Anstrengung ein- und ausströmen. Dann werden die eigentlichen Qigong-Übungen ausgeführt.

Die Abschlussübung beschreibt das Einsammeln des Qi. In China sagt man, dass das Üben fruchtlos bleibt, wenn das Einsammeln des Qi – die Ernte – nicht erfolgt. Das untere Dantian ist einem Energiespeicher vergleichbar. Mit einer einsammelnden Bewegung vor dem Bauchbereich und dem Übereinanderlegen beider Handherzen auf den Bauch wird die Aufmerksamkeit in die Körpermitte geführt und der Übung nachgespürt.

### Innere Ruhe finden durch fließende Bewegung

Qigong ist eine Form von Meditation in Bewegung. Durch die sanften und achtsam ausgeführten Bewegungen verlangsamen sich die Gehirnströme. Dadurch können wir einerseits in unser Inneres eintauchen, und die verlangsamteten Gehirnströme im Alpha- und Theta-Zustand regen gleichzeitig unser Immunsystem an. Die besondere Art und Weise des Stehens und sanften Bewegens beeinflusst positiv den Durchfluss des Qi in unserem Meridiansystem, den Energieleitbahnen, die parallel zu unseren Blut- und Nervenbahnen durch den ganzen Körper verlaufen.

## Von der Theorie zur Praxis



### Übung 1

Das Qigong wird erst durch das Üben lebendig. Es werden nachfolgend zwei Übungen vorgestellt, die neugierig machen sollen, Qigong einfach einmal auszuprobieren. Die erste Übung wird im Stehen in der Bewegung, die zweite im Sitzen in der Vorstellung ausgeführt.

Vorher ist zu beachten, dass der Übungsplatz eine möglichst ruhige Atmosphäre bietet. Es ist sinnvoll herauszufinden, zu welcher Uhrzeit – morgens, mittags oder abends – das Üben am leichtesten fällt. Am Anfang ist Regelmäßigkeit wichtig. Eine Übung über mehrere Wochen durchzuführen, die Freude bereitet – auch wenn es nur fünf oder zehn Minuten am Tag sind – wird mit der Zeit einen bedeutsamen Unterschied ausmachen und die Qualität des Alltags verändern.

### Der Schutzmantel

**Qigong Grundstellung:** Füße stehen parallel zueinander mit etwa einer Fußlänge Abstand dazwischen. Knie sind gelöst, der Körper aufgerichtet. Schultern sind locker, Arme hängen seitlich nach unten. Gesichtszüge sind entspannt.

#### Übungsdurchführung:

Den Schutzmantel ausbreiten:



1

Arme seitlich auf Schulterhöhe heben, Handflächen zeigen dabei nach vorne.

Gedanken zwar wahrzunehmen, jedoch in der Vorstellung, sie wie Wolken am Himmel vorüberziehen zu lassen, ohne ihnen weitere Beachtung zu schenken. Mit fortschreitender Übung richtet sich die eigene Aufmerksamkeit mehr und mehr nach innen zur Körpermitte hin, dem sogenannten „unteren Dantian“. Das untere Dantian, dessen Lage ungefähr zwei bis drei Finger breit unterhalb des Nabels beschrieben wird, kann hier als ein Raum verstanden werden, der sich in den Bauchraum hinein öffnet, in dem wir Verbindung zu unserer eigenen Mitte aufnehmen.

Um die Verbundenheit und den Kontakt zur Erde gut zu spüren, kann es hilfreich sein, die Zehen zu Beginn leicht in den Boden zu krallen. Mit einem Wohlwollen sich selbst gegenüber lässt man den Atem leicht, natürlich und ohne willentliche Anstrengung ein- und ausströmen. Dann werden die eigentlichen Qigong-Übungen ausgeführt.

Die Abschlussübung beschreibt das Einsammeln des Qi. In China sagt man, dass das Üben fruchtlos bleibt, wenn das Einsammeln des Qi – die Ernte – nicht erfolgt. Das untere Dantian ist einem Energiespeicher vergleichbar. Mit einer einsammelnden Bewegung vor dem Bauchbereich und dem Übereinanderlegen beider Handherzen auf den Bauch wird die Aufmerksamkeit in die Körpermitte geführt und der Übung nachgespürt.

### Innere Ruhe finden durch fließende Bewegung

Qigong ist eine Form von Meditation in Bewegung. Durch die sanften und achtsam ausgeführten Bewegungen verlangsamen sich die Gehirnströme. Dadurch können wir einerseits in unser Inneres eintauchen, und die verlangsamteten Gehirnströme im Alpha- und Theta-Zustand regen gleichzeitig unser Immunsystem an. Die besondere Art und Weise des Stehens und sanften Bewegens beeinflusst positiv den Durchfluss des Qi in unserem Meridiansystem, den Energieleitbahnen, die parallel zu unseren Blut- und Nervenbahnen durch den ganzen Körper verlaufen.

## Von der Theorie zur Praxis



### Übung 1

Das Qigong wird erst durch das Üben lebendig. Es werden nachfolgend zwei Übungen vorgestellt, die neugierig machen sollen, Qigong einfach einmal auszuprobieren. Die erste Übung wird im Stehen in der Bewegung, die zweite im Sitzen in der Vorstellung ausgeführt.

Vorher ist zu beachten, dass der Übungsplatz eine möglichst ruhige Atmosphäre bietet. Es ist sinnvoll herauszufinden, zu welcher Uhrzeit – morgens, mittags oder abends – das Üben am leichtesten fällt. Am Anfang ist Regelmäßigkeit wichtig. Eine Übung über mehrere Wochen durchzuführen, die Freude bereitet – auch wenn es nur fünf oder zehn Minuten am Tag sind – wird mit der Zeit einen bedeutsamen Unterschied ausmachen und die Qualität des Alltags verändern.

### Der Schutzmantel

**Qigong Grundstellung:** Füße stehen parallel zueinander mit etwa einer Fußlänge Abstand dazwischen. Knie sind gelöst, der Körper aufgerichtet. Schultern sind locker, Arme hängen seitlich nach unten. Gesichtszüge sind entspannt.

**Übungsdurchführung:**  
Den Schutzmantel ausbreiten:



1 Arme seitlich auf Schulterhöhe heben, Handflächen zeigen dabei nach vorne.

2

Rechte Hand zieht den imaginären Mantel zur linken Schulter, ohne diese zu berühren.



3

Linke Hand zieht den Schutzmantel zur rechten Schulter, ebenfalls ohne Berührung.



4

Arme an der Körpervorderseite nach unten sinken lassen, dabei in der Vorstellung den Schutzmantel über die Körpervorderseite ausbreiten.



5

Hände nach hinten zum Rücken führen, dabei zeigen die Handrücken zum Gesäß.



6

Hände unter den Achseln nach vorne oben ziehen, Handflächen dicht am Körper hinter den Nacken bringen, Fingerspitzen zeigen zueinander.



7

Vom Nacken aus die Hände über den Hinterkopf hoch zum Scheitel bringen und von dort zur Körpermitte in Höhe des Bauchnabels absinken lassen. Handflächen zeigen dabei zum unteren Dantian, ohne dieses zu berühren, Fingerspitzen zeigen zueinander, so einige Atemzüge bleiben.



Diese Übung ein- bis dreimal durchführen.

**Abschluss:** Der Übung nachspüren und dann die Hände seitlich zum Körper führen, linken Fuß zum rechten bringen und mit dem rechten Fuß aus der Übung herausgehen.

**Wirkung:** Die Übung des „Schutzmantels“ gibt einem das Gefühl von Zentrierung und fördert das eigene Selbstvertrauen. Mit sich selbst gut verbunden zu sein, eröffnet eine ganz andere Wahrnehmung im Kontakt zu anderen Menschen.

## Von der Theorie zur Praxis



### Übung 2

#### Die Lichtdusche

**Qigong-Grundstellung:** Wir setzen uns in eine bequeme Haltung, Rücken locker aufgerichtet. Man kann sich, wenn man auf einem Stuhl sitzt, auch anlehnen. Die Augen sind geschlossen. Wir spüren unseren Körper in der Sitzhaltung und genießen ein paar bewusste Atemzüge.

**Übungsdurchführung:**

- Wir versetzen uns in der Vorstellung auf eine schöne Blumenwiese und lassen uns von einer Blume besonders anziehen. Zu dieser Blume bewegen wir uns in Gedanken hin und setzen uns neben sie ins Gras.
- Dann lassen wir diese Blume in der Vorstellung wachsen, bis sie über unseren Kopf hinausragt und sich ihre Blüte über unseren Kopf senkt und über uns eine farbige Lichtdusche strömen lässt, sodass wir eingehüllt sind in dieses farbige Licht. Wenn spontan keine Farbe erscheint, können wir uns auch eine vorstellen.
- Wir nehmen in unserer Aufmerksamkeit das Licht dieser Farbe durch die Atmung und unsere

Hautporen in uns auf und lassen sie in den ganzen Körper strömen.

- Mit dem Ausatmen können wir das farbige Licht besonders durch Stellen hindurchleiten, wo wir Blockaden, Schmerzen oder Krankheiten im Körper fühlen.

**Abschluss:** Am Ende stellen wir uns vor, wie die Blume wieder zu ihrer normalen Größe zurückkehrt, und kommen mit der Aufmerksamkeit an die Stelle zurück, an der wir auf dem Stuhl oder dem Meditationskissen sitzen.

Wir dehnen und strecken uns und können uns mit den Händen über die Körperbereiche, die uns gut tun, massieren, um wieder ganz im „Hier und Jetzt“ zu landen.

**Wirkung:** Die farbige Lichtdusche entfaltet ihre heilsame Wirkung, indem sie innere Blockaden löst, uns neue Energie zuführt und das innere Gleichgewicht stärkt. Meist wird spontan die Farbe erscheinen, die uns zu diesem Zeitpunkt besonders gut tut.

Der Atem fließt mit der Zeit tiefer in den Bauch hinein und fördert dadurch ein bewussteres und freies Atmen. Qigong-Übungen können dazu verhelfen, die eigene Körperwahrnehmung zu sensibilisieren und Muskelverspannungen und damit auch Spannungsschmerzen im Körper zu lösen. Die Beweglichkeit des Körpers erhöht sich. Innere Ruhe, mehr Gelassenheit und Wohlempfinden im Alltag, auch die Verbesserung der Schlafqualität sind mögliche Auswirkungen durch regelmäßiges Üben. In belastenden Situationen, wie Prüfungsstress und in Krisenzeiten, kann durch das Üben von Qigong ein größeres Selbstvertrauen und mehr Zuversicht entwickelt werden.

### Für alle Altersgruppen

Qigong wird sowohl vorbeugend wie auch im therapeutischen Bereich bei verschiedenen Krankheiten eingesetzt. Die Vielfalt an Qigong-Übungen bietet für alle Altersgruppen Möglichkeiten. Körperliche Einschränkungen sind dabei kein Hindernis, das Üben im Stehen wie im Sitzen hat eine gleichwertige Qualität. Qigong kann sogar im Liegen in der Vorstellung geübt werden, so können auch schwerkranke Menschen davon profitieren. Die Übungen können den Bedürfnissen von einzelnen Menschen verschiedener Altersgruppen – von Kind an bis ins hohe Alter – angepasst werden. Es gibt auch Projekte für

## Von der Theorie zur Praxis



### Übung 2

#### Die Lichtdusche

**Qigong-Grundstellung:** Wir setzen uns in eine bequeme Haltung, Rücken locker aufgerichtet. Man kann sich, wenn man auf einem Stuhl sitzt, auch anlehnen. Die Augen sind geschlossen. Wir spüren unseren Körper in der Sitzhaltung und genießen ein paar bewusste Atemzüge.

**Übungsdurchführung:**

- Wir versetzen uns in der Vorstellung auf eine schöne Blumenwiese und lassen uns von einer Blume besonders anziehen. Zu dieser Blume bewegen wir uns in Gedanken hin und setzen uns neben sie ins Gras.
- Dann lassen wir diese Blume in der Vorstellung wachsen, bis sie über unseren Kopf hinausragt und sich ihre Blüte über unseren Kopf senkt und über uns eine farbige Lichtdusche strömen lässt, sodass wir eingehüllt sind in dieses farbige Licht. Wenn spontan keine Farbe erscheint, können wir uns auch eine vorstellen.
- Wir nehmen in unserer Aufmerksamkeit das Licht dieser Farbe durch die Atmung und unsere

Hautporen in uns auf und lassen sie in den ganzen Körper strömen.

• Mit dem Ausatmen können wir das farbige Licht besonders durch Stellen hindurchleiten, wo wir Blockaden, Schmerzen oder Krankheiten im Körper fühlen.

**Abschluss:** Am Ende stellen wir uns vor, wie die Blume wieder zu ihrer normalen Größe zurückkehrt, und kommen mit der Aufmerksamkeit an die Stelle zurück, an der wir auf dem Stuhl oder dem Meditationskissen sitzen.

Wir dehnen und strecken uns und können uns mit den Händen über die Körperbereiche, die uns gut tun, massieren, um wieder ganz im „Hier und Jetzt“ zu landen.

**Wirkung:** Die farbige Lichtdusche entfaltet ihre heilsame Wirkung, indem sie innere Blockaden löst, uns neue Energie zuführt und das innere Gleichgewicht stärkt. Meist wird spontan die Farbe erscheinen, die uns zu diesem Zeitpunkt besonders gut tut.

Der Atem fließt mit der Zeit tiefer in den Bauch hinein und fördert dadurch ein bewussteres und freies Atmen. Qigong-Übungen können dazu verhelfen, die eigene Körperwahrnehmung zu sensibilisieren und Muskelverspannungen und damit auch Spannungsschmerzen im Körper zu lösen. Die Beweglichkeit des Körpers erhöht sich. Innere Ruhe, mehr Gelassenheit und Wohlempfinden im Alltag, auch die Verbesserung der Schlafqualität sind mögliche Auswirkungen durch regelmäßiges Üben. In belastenden Situationen, wie Prüfungsstress und in Krisenzeiten, kann durch das Üben von Qigong ein größeres Selbstvertrauen und mehr Zuversicht entwickelt werden.

#### Für alle Altersgruppen

Qigong wird sowohl vorbeugend wie auch im therapeutischen Bereich bei verschiedenen Krankheiten eingesetzt. Die Vielfalt an Qigong-Übungen bietet für alle Altersgruppen Möglichkeiten. Körperliche Einschränkungen sind dabei kein Hindernis, das Üben im Stehen wie im Sitzen hat eine gleichwertige Qualität. Qigong kann sogar im Liegen in der Vorstellung geübt werden, so können auch schwerkranke Menschen davon profitieren. Die Übungen können den Bedürfnissen von einzelnen Menschen verschiedener Altersgruppen – von Kind an bis ins hohe Alter – angepasst werden. Es gibt auch Projekte für

© Michelle Volkhardt (S. 46); Nike Schenk (S. 48/49)

Kinder im Schulbereich, die durch die Anwendung von Qigong in ihrem Lern- und Leistungsverhalten eine wertvolle Unterstützung erhalten, um mit dem oft anstrengenden Schulalltag besser umgehen zu können.

#### Qigong als Weg verstehen lernen

Qigong kann mit der Zeit nicht nur den Alltag verändern, sondern auch in Krisenzeiten Unterstützung und Ausrichtung geben. Es sind weder Expertenwissen noch besondere Fähigkeiten notwendig, um Qigong auszuüben. Die Neugierde und Freude im Praktizieren eröffnet neue Horizonte, es kann so zu einem persönlichen Lebensweg werden. In diesem Sinne ist der Weg das Ziel. Ob dieser geradlinig oder mit Umwegen stattfindet, ist sehr individuell, Lebenswege sind nicht miteinander vergleichbar. Sie sind so zahlreich, wie es Sterne im Universum gibt. Selbst wenn Zeiten kommen, in denen nicht geübt wird oder geübt werden kann, ist es wichtig, anschließend das Üben wieder aufzugreifen. Der Körper vergisst nichts, und so ist auch ein Neuanfang nur ein weiterer Schritt auf dem persönlichen Übungsweg. „Jede Reise beginnt mit dem ersten Schritt“ – dieses chinesische Sprichwort lädt uns ein, den ersten Schritt einfach zu tun.

*Gudrun Brandstetter / Roland Brandstetter*

#### Über die Autoren:

*Gudrun Brandstetter und Roland Brandstetter sind Qigong-Lehrer/in und -Ausbilder/in der Deutschen Qigong Gesellschaft (DQGG) in München. Über die DQGG in Dietenheim, [www.qigong-gesellschaft.de](http://www.qigong-gesellschaft.de) finden Sie in Ihrer Region geeignete und nach dem Standard der Krankenkassen zertifizierte Qigong-Lehrerinnen und -Lehrer.*

#### ► Literatur:

- *Ted J. Kaptchuk: Das große Buch der chinesischen Medizin. Fischer Verlag, 2009.*
- *Dr. Fritz Friedl: Das Gesetz der Balance. Verlag Gräfe und Unzer, 2011.*
- *Dr. Georg Weidinger: Die Heilung der Mitte. Ennsthaler Verlag, 2015.*

## OMEGA-3 FÜR IHRE GESUNDHEIT

San Omega-3 Total besteht aus einem natürlichen, hochdosierten, aber nicht konzentrierten Fischöl aus Wildfang.

2.000 mg Omega-3 pro Tagesdosierung

Erhalt des normalen Sehräfts

Erhalt normaler Blutfettwerte

Unterstützung der Hirnfunktion

Erhalt normaler Blutzuckerwerte

Unterstützung der Herzfunktion

# 15% Rabatt

Mit dem Gutscheincode\*: **NH16** auf [www.sanomega.de](http://www.sanomega.de) bestellen

\* Gültig bis 30.04.2016. Pro Kunde einmal einlösbar.

San Omega GmbH / Am Zirkus 3 | 10117 Berlin | Tel.: 030 555 788 990

## ATLAS KARMIK RELEASE

AUSBILDUNG für Ärzte und Angehörige anerkannter Heilberufe

**Erweitern Sie Ihre Möglichkeiten**

Erlernen Sie die energetische ATLAS - Reposition und Skelett - Korrektur an der internationalen Heilerschule ÉCOLE SAN ESPRIT

Schnaitseer Straße 8 • 83119 Frabertsham  
Tel.: 089 23 51 20 79 • [www.ecole-san-esprit.de](http://www.ecole-san-esprit.de)

Schüler- und Absolvententreffen 2014

Trainings in english in Mallorca and Hawaii [www.san-esprit.com](http://www.san-esprit.com)